

BDB103 Beslenme İlkeleri Ve Uygulamaları I

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	Teori (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)	AKTS
Beslenme İlkeleri Ve Uygulamaları I	BDB103	1.Yarıyıl/Güz	2	0	2	4
Önkoşullar	Yok					
Dersin Dili	Türkçe					
Dersin Türü	Zorunlu					
Dersin Öğrenme ve Öğretme Teknikleri	Anlatım yöntemi, Soru-cevap yöntemi, Beyin fırtınası, Problem çözme yöntemi, Bireysel çalışma yöntemi					
Dersin Sorumluları						
Dersin Amaçları	1.Yeterli ve dengeli beslenme kavramını ve sağlık için önemini, 2.Enerji, makro besin öğeleri (karbonhidrat, protein, yağ), mikro besin öğelerinin (vitaminler, mineraller), su ve posanın vücut çalışmasında işlevlerini, 3.Besinlerin enerji, makro, mikro besin öğeleri, su ve posa içeriklerini, 4.Farklı yaş ve cinsiyette bireylerin günlük enerji, makro, mikro besin öğeleri, su ve posa gereksinimlerini ve günlük önerilen miktarlar ile karşılaştırılmasını ve değerlendirilmesini öğretmektir.					
Dersin Öğrenme Çıktıları	1. Enerji, makro (karbonhidrat, protein, yağ), mikro besin öğeleri (vitaminler, mineraller) su ve posanın vücut çalışmasındaki işlevlerini öğrenir. 2. Besinlerin enerji, makro, mikro besin öğeleri, su ve posa içeriklerini öğrenir. 3. Farklı yaş ve cinsiyette bireylerin günlük enerji, makro, mikro besin öğeleri, su ve posa gereksinimlerini öğrenir. Makro ve mikro besin öğelerinin sağlanacağı besinlerin tür ve miktarını hesaplar. 4. Vücut ağırlığını ölçme ve değerlendirmeyi öğrenir. 5. Besin-içecek tüketimini ve fiziksel aktiviteyi kaydetme yöntemlerini öğrenir. 6. Bireyin beslenme durumunu saptar ve değerlendirir.					
Kaynaklar	1. Baysal, A. Beslenme (12. baskı). Hatipoğlu Yayıncılık. 2009, Ankara. 2. Shils ME, Olson JA, Shike M. Modern Nutrition in Health an disease (eight edition). Philadelphia Yayıncılık, 1994, London 3. Zempleni J, Suttie JW, Gregory III JF, Stover PJ. Handbook of Vitamins (fifth edition). CRC Press Taylor&Francis Group.2014, New York 4. Passmore R, Easwood MA. Human Nutrition and Dietetics (eighth edition).ELBS. 1986, Edinburg 5. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) (2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara. 6. Ulusal Gıda Kompozisyonu Veri Tabanı (Türkomp) (2020). www.turkomp.gov.tr					

Haftalık Ders Konuları

HAFTALAR	TARTIŞILACAK İŞLENECEK KONULAR
1. Hafta	Beslenmenin önemi ve beslenmeye genel bakış
2. Hafta	Karbonhidratlar
3. Hafta	Yağlar
4. Hafta	Proteinler ve aminoasitler
5. Hafta	Proteinler (uygulama: besin/diyetin gerçek protein değerinin hesaplanması)
6. Hafta	Enerji metabolizması, Uygulama: Bireyin enerji harcamasının hesaplanması
7. Hafta	Su ve Mineraller I
8. Hafta	ARA SINAV
9. Hafta	Mineraller II
10. Hafta	Vitaminler, Yağda Eriyen Vitaminler
11. Hafta	Suda Eriyen Vitaminler I
12. Hafta	Suda Eriyen Vitaminler II
13. Hafta	Uygulama: Bireysel besin tüketim durumu ve fiziksel aktivite düzeyinin saptanması, enerji ve besin öğeleri alımının değerlendirilmesi öğrenci sunumları
14. Hafta	Uygulama: Bireysel besin tüketim durumu ve fiziksel aktivite düzeyinin saptanması, enerji ve besin öğeleri alımının değerlendirilmesi öğrenci sunumları
15. Hafta	Uygulama: Bireysel besin tüketim durumu ve fiziksel aktivite düzeyinin saptanması, enerji ve besin öğeleri alımının değerlendirilmesi öğrenci sunumları

Öğrenci İş Yüğü Tablosu

Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü
Ders Süresi	14	2	28
Laboratuvar	14	2	28
Uygulama			
Alan Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Serbest çalışma/Grup Çalışması/Ön Çalışma)	14	2	28
Sunum (Video çekmek/Poster hazırlama/Sözel Sunum Yapma/Odak Grup Görüşmesi/Anket Uygulama/Gözlem ve Rapor Yazma)	1	4	4
Seminer Hazırlama			
Proje			
Vaka Çalışması			
Rol Oynama, Dramatize etme			
Makale yazma-Kritik etme			
Yarıyıl içi sınavları	1	5	5
Yarıyıl sonu sınavları	1	7	7
Toplam iş yüğü (saat) / 25(s)	100 / 25=4		
Ders AKTS	4		

Değerlendirme Sistemi

Yarıyıl içi çalışmaları	Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav		
Laboratuvar		
Uygulama		
Alan Çalışması		
Derse Özgü Uygulama (Varsa)		
Ödevler	1	%60
Sunum ve Seminer		
Projeler		
Diğer		
Yarıyıl içi çalışmaların toplamı		%100
Yarıyıl sonu çalışmaları		
Final	1	%100
Ödev		
Uygulama		
Laboratuvar		
Yarıyıl sonu çalışmaların toplamı		%100
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		%40
Yarıyıl Sonu Sınavının Başarı Notuna Katkısı		%60
Başarı notunun toplamı		%100

Derslerin öğrenme çıktılarının program yeterlilikleri ile ilişkilendirilmesi

Program yeterlilikleri	Dersin Öğrenme Çıktıları					
	Ö.Ç.1	Ö.Ç.2	Ö.Ç.3	Ö.Ç.4	Ö.Ç.5	Ö.Ç.6
1. Beslenme ve Diyetetik bilimine özgü temel ve sosyal bilimlerden edinilen kanıta dayalı teorik bilgileri uygulamada kullanabilme becerisini kazanır.	1	1	5	1	2	1
2. Mesleki uygulamalarda ihtiyaç duyulan ekipman ve bilişim teknolojilerini etkin kullanma becerisi edinir.	1	1	5	3	5	5
3. Topluma, meslektaşlarına, diğer meslek çalışanlarına ve sağlıklı/hasta bireye karşı haklarını, görevlerini ve sorumluluklarını bilir ve mesleki etik kurallara uygun davranmayı öğrenir.	1	1	1	1	1	2
4. Beslenme ve Diyetetik biliminin farklı alanlarındaki karşılaştığı sorunları edindiği güncel bilgi ve beceriler sayesinde gözlemleme, saptama, yorumlama, rapor etme ve çözüm üretme becerilerine sahip olur.	1	1	3	1	3	4
5. Disipliner veya disiplinler arası ortamlarda etkili iletişim kurma, sorumluluk alma, çözüm odaklı çalışma ilkeleri ile etkin çalışma becerileri edinir.	1	1	1	1	1	2
6. Beslenme ve diyetetik alanında edindiği teorik, uygulamalı bilgi ve becerileri kullanarak bir araştırmayı bireysel veya ekip çalışması ile planlar, deney yapar/veri toplar, verileri analiz eder, yorumlar ve rapor etme yeteneği kazanır.	1	1	4	4	2	4
7. Sağlıklı/ hasta ve risk altındaki bireylerin yaşamı boyunca beslenme durumunu göz önüne alarak öneriler geliştirir.	4	4	4	2	2	5
8. Bireyin ve toplumun ihtiyaçları doğrultusunda beslenme plan ve politikalarının oluşturulmasına ve uygulanmasına yönelik bilgi edinir.	5	5	5	3	4	5
9. Mesleki alanda ulusal ve uluslararası düzeyde son gelişmeleri takip ederek kendini geliştirir ve yaşam boyu öğrenme bilincini kazanır.	5	5	5	5	5	5

Yeterliliği sağlama düzeyi: 1: Düşük, 2: Düşük/Orta, 3: Orta, 4: Yüksek, 5: Mükemmel